

Eksamen

25. mai 2018

RMF1002 Kosthald og livsstil / kosthold og livsstil

Programområde: Vg1 Restaurant- og matfag

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varar i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verktøy som kan brukast til kommunikasjon.
Bruk av kjelder	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal dei alltid førast opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal føre opp forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato</p>
Informasjon om vurderinga	<p>VURDERINGSRETTLEING FOR SVARET PÅ OPPGÅVA</p> <ul style="list-style-type: none">- Når du løyer oppgåva må du beskrive dei vala du tek, og grunngje dei.- Kompetansen i faget ditt, ut frå kompetansemåla i læreplanen, viser du ved å<ul style="list-style-type: none">• presentere og bruke fagstoff, og grunngje synspunkta dine og forslag til løysing på oppgåva• trekke inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for problemstillingane i oppgåva• gjere greie for resultatet/konsekvensane av dei faglege vala dine• meistre relevante grunnleggande ferdigheter• bruke eksempel der det er relevant• bruke ord og uttrykk frå faget, hjelpemiddel og vedlegg på ein føremålstenleg måte
Andre opplysningar	

Eksamensoppgåve

I denne eksamensoppgåva skal du svare på alle oppgåvene nedanfor

Oppgåve 1

- Eit sunt og variert kosthald kombinert med fysisk aktivitet er viktig for å oppretthalde god helse gjennom heile livet. Drøft samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil
- Kva er antioksidantar? Kor finn vi dei, og kva for positive verknader har antioksidantar?

Oppgåve 2

- Dei som lagar mat til allergikarar, har eit stort ansvar. Kva er matvareallergi? Kom med eksempel på ulike allergiske reaksjonar.
- Kva er intoleranse? Grei ut.

Oppgåve 3

- Kva meinast med økologisk mat? Drøft fordelar og ulemper med økologisk mat.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
Bruk av kilder	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.</p> <p>Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Hvis du bruker utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettsadresse og nedlastingsdato</p>
Informasjon om vurderingen	<p>VURDERINGSRETTLEDING FOR BESVARELSEN</p> <ul style="list-style-type: none">- Når du løser oppgaven må du beskrive de valgene du tar og gi en begrunnelse- Kompetansen din i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å:<ul style="list-style-type: none">• presentere å bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter og forslag til løsning på oppgaven• trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger• gjøre rede for resultatet/ konsekvensene av dine faglige valg• mestre relevante grunnleggende ferdigheter• bruke eksempler der det er relevant• bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte.
Andre opplysninger	

Eksamensoppgave

I denne eksamensoppgaven skal du svare på alle oppgavene nedenfor

Oppgave 1

- Et sunt og variert kosthold kombinert med fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde god helse gjennom hele livet. Drøft sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil.
- Hva er antioksidanter? Hvor finner vi de, og hvilke positive virkninger har antioksidanter?

Oppgave 2

- De som lager mat til allergikere, har et stort ansvar. Hva er matvareallergi? Kom med eksempler på ulike allergiske reaksjoner.
- Hva er intoleranse? Grei ut.

Oppgave 3

- Hva menes med økologisk mat? Drøft fordeler og ulemper med økologisk mat.



www.vigoiks.no/eksamen